

## الرصاص والحمل

منع التسمم بالرصاص في النساء الحوامل والمرضعات



### الرصاص يمكن أن يضرك ويضر طفلك

أعراض التسمم بالرصاص قد تكون مماثلة مع تلك الموجودة في الحمل الطبيعي. احرصي بشكل خاص تجنب الرصاص أثناء الحمل.

- احصلي على الرعاية المبكرة أثناء الحمل وتحدثي مع طبيبك حول المكملات الغذائية الخاصة بك والعلاجات المنزلية
- ابتعدي عن قشور الطلاء وإعمال الترميم
- تناولي الأطعمة العالية بالكالسيوم والحديد وفيتامين ج
- إسأل طبيبك حول الحصول على المزيد من الكالسيوم في نظامك الغذائي
- اغسلي يديك باستمرار
- استخدمي ممسحة رطبة لتنظيف السطوح التي تحتوي على الغبار في منزلك باستخدام المناديل لاستعمال لمرة واحدة ومكنسة HEPA الكهربائية
- لا تستخدم المنتجات والطباق المحتوية على الرصاص
- كوني حذرة من الوظائف أو الهوايات التي تنطوي على العمل مع الرصاص
- إذا كنت تأكلي أو تمضغين المواد غير الغذائية، فإنها يمكن أن تحتوي على الرصاص (مثلًا رقائق الدهان، والسوارات المعدنية). ناقشي هذا السلوك مع طبيبك

### طفلك والرصاص

#### يمكن أن ينتقل الرصاص إلى الأطفال أثناء الحمل

الرصاص لديه نصف الحياة في مجرى الدم لشخص ما لمدة 30 يوما ومع ذلك، يمكن أن يتم تخزين الرصاص في عظام الشخص لسنوات. عندما تكون المرأة حامل و / أو مرضعة يمكن أن ينتقل الرصاص في جسدها لطفها ليس فقط جراء التعرض له مؤخرا ولكن أيضا جراء التعرض الذي قد يكون وقع قبل شهور أو حتى سنوات.

### الرصاص في بيئتك

#### كن متنبها من المواد الملوثة بالرصاص في المنزل والعمل



- قد يكون طلاء المنازل التي بنيت قبل عام 1978 تحتوي على الرصاص
- يمكن أن ينتج غبار الرصاص من أعمال الترميم
- الوظائف والهوايات مثل الزجاج الملون والرسم والصيد يمكن أن تعرضك للرصاص
- مستحضرات التجميل والحلوى والمجوهرات والميداليات المستوردة قد تحتوي على الرصاص
- العلاجات المنزلية والطبيعية مثل الزركون و البلاجولي والبيلولة قد تحتوي أيضا على الرصاص

### احم نفسك وطفلك

#### تجنب الرصاص أثناء الحمل والرضاعة

الرصاص في الدم يسبب مشاكل صحية عند الأمهات والرضع

- إسأل طبيبك إجراء اختبار إذا كنت قد تعرضت للرصاص
- الرصاص يمكن أن يسبب ارتفاع ضغط الدم لدى النساء الحوامل
- النساء الذين تعرضوا للرصاص قد يواجهن الإجهاض
- الأطفال الذين تعرضوا للرصاص معرضون لخطر الولادة قبل الأوان أو مع انخفاض الوزن عند الولادة
- الأطفال الذين تعرضوا للرصاص في الرحم معرضون لمشاكل انخفاض معدل الذكاء والتعلم
- تحدثي مع طبيبك حول الرضاعة الطبيعية إذا كان مستوى الرصاص في الدم مرتفعا لديك
- ابدأ مع ماء الصنبور البارد عند صنع حليب الأطفال
- قم باختبار للرصاص لطفلك في عمر سنة وستين

